

**Михальчук Владислав Ярославович**

студент

**Чирикаева Евгения Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ – ПРОБЛЕМА НАШЕГО ВРЕМЕНИ**

***Аннотация:** работа посвящена обширному рассмотрению проблемы, затронувшей многих людей. Авторы обращают внимание на то, что данная проблема является актуальной на данный момент. На сегодняшний день социальные сети приобрели высокую популярность не только среди современной молодёжи, но и среди детей, о чем исследователи и попытаются донести в данной статье.*

***Ключевые слова:** влияние социальных сетей, зависимость, избавление от проблемы, потребность в соцсетях.*

### *Введение.*

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что социальные сети стремительно вошли в современную действительность и стали незаменимым атрибутом почти для каждого. Современная жизнь такова: лишь не многие из нас не имеют профиля в «Одноклассниках», «ВКонтакте», «Твиттере», «инстаграм» и т. д.

### *Нужны ли социальные сети?!*

Безусловно, есть несколько факторов, положительно влияющих на нашу жизнь: помогают обмениваться информацией, опытом, общаться с друзьями на расстоянии, всегда быть в курсе того, что происходит в их жизни; Социальные сети помогают талантливым людям приобрести популярность; Список можно продолжать долго, но есть один огромный минус – проблема зависимости от социальных сетей.

### *Чем привлекают социальные сети?*

Модераторы, занимающиеся разработкой данного сайта пытаются сделать его красочнее, привлекательнее, что бы пользователь проводил в интернете как можно больше времени, и, возможно, раскошелится (что-либо купил). Общаться в соцсетях гораздо проще: люди могут обмениваться фотографиями, ссылками на интересующий материал. Однако, существует немало людей, создающих профили под чужими именами и фотографиями, которые в дальнейшем позволяют себе оскорблять других пользователей, «троллить», ведь по-настоящему за свои слова отвечать не придется.

### *Зависимость от соцсетей.*

Развивается данная аддикция постепенно: раз, два зашёл на профиль своего знакомого, «лайкнул» пару фотографий, далее человек сам того не замечая, проводит всё больше и больше времени за компьютером. Конечно, у каждого зависимость приобретается по-разному, у кого-то, месяц, а у кого-то и годами.

### *Зависимость у подростков.*

Во-первых, *социальные сети* – популярное занятие, многие юноши и девушки, чтобы не отстать от моды, быть в курсе всего, стараются проводить больше времени в соцсетях, которые, в свою очередь, их затягивают. Не зря же их называют «сетями»?!

Во-вторых, это связано с тем, что у большинства подростков еще нет такого жизненного опыта, такой ответственности, как у лиц более старшего возраста, им не нужно посвящать много времени семье, приготовлению пищи и т. д.

Подростки и молодые люди чрезмерно зависимы от мнения других людей. Они выкладывают свои фотографии, *селфи*, чтобы привлечь внимание, вызвать одобрение. Они привыкают жить «напоказ», а хорошего в этом не так уж и много.

### *Как можно избавиться от своей зависимости?!*

Просто и безболезненно избавиться от данной проблемы удастся лишь немногим. *Только тем, кто может похвастаться силой духа, тем, кто осознал,*

*сколько своего бесценного времени он тратит впустую вместо того, чтобы посвятить это время близким людям, достижению своей мечты.*

Но если человек твердо решил изменить свою жизнь, следует заранее регламентировать время пребывания в социальных сетях, не следует заходить в свой профиль «просто так». Возможно, будет более эффективным написание списка дел, которых обязательно следует выполнить. И только после того, как все будет сделано, в качестве «бонуса» можно зайти в любимую соцсеть.

Еще один действенный метод – общение с друзьями в реальном мире, не виртуальном. Договоритесь о какой-то совместной экскурсии, походе на природу или просто посиделках в кафе, парке. И постарайтесь это время посвятить именно отдыху, общению с друзьями.

### *Заключение.*

Зависимость от соцсетей – это нарушение психического развития человека, а физические изменения являются следствием. К ним относят проблемы со зрением, головные боли, нарушение пищеварения, боль в позвоночнике, нарушения сна и прочее. Как любые зависимости, свойственные человечеству, соц. сетевая зависимость имеет свои последствия в виде постоянного желания к получению новой информации, просмотру разнообразного количества фотоснимков, что приводит к потере восприятия реальной информации с развитием невнимательности, потерей концентрации.

### **Список литературы**

1. Зависимость от социальных сетей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psi-doctor.ru/zavisimosti/ot-socialnyx-setej.html>
2. Как социальные сети влияют на человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ja-zdorov.ru/blog/zavisimost-ot-socialnyx-setej-kak-s-nej-borotsya/>
3. Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. – <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>